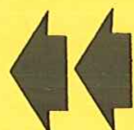
„DE GARNAEL”

19/20
archief
1981 - 1982
11 Januari 1982

clubblad
van de zandvoortsche
hockey club





DE GARNAEL

CLUBBLAD VAN DE ZANDVOORTSE HOCKEYCLUB
Verschijnt wekelijks van eind augustus tot juni

REDAKTIE : J. van den Bergen, Mr. Troelstrastraat 8, 2042 BS Zandvoort, telefoon (02507) 1 45 11
VOORZITTER : H. van Ekeren, Dr. C.A. Gerkestraat 76, 2042 EX Zandvoort , telefoon (02507) 1 53 08
SEKRETARIAAT : mevr. M. van den Bergen, Mr. Troelstrastraat 8, 2042 BS Zandvoort, telefoon (02507) 1 45 11

PENNINGMEESTER : Postrekening 33 67 60 t.n.v. penningmeester Z.H.C.
N.M.B. 67.11.62.977. Rabobank 3263.49.650

WEDSTRIJDSEKRETARIAAT :

Senioren : J. Kuypers Wentink, Kerkstraat 3, 2042 JC Zandvoort, telefoon (02507) 1 48 63
Junioren : {meisjes / jongens} Jeroen Goezinne, Celsiusstraat 68, 2041 TL Zandvoort, telefoon (02507) 1 41 82
Aspiranten : mevr. A. Bijlsma, Brederodestraat 85, 2042 BC Zandvoort, telefoon (02507) 1 44 41

AFZEGGEN :
senioren heren : bij de coach; evtl. aanvoerder
senioren dames : bij de coach; evtl. aanvoerster
junioren jongens : bij hun coach
junioren meisjes : bij hun coach
Aspiranten
meisjes en jongens : mevr. A. Bijlsma, Brederodestraat 85, 2042 BC Zandvoort, telefoon (02507) 1 44 41

Leuk
dat u deze GARNAEL weer hebt doorgelezen !
GOED naar programma en opstelling gekeken ?
AANVOERDERS denk aan het wedstrijdformulier in het weekeinde : SNEL INLEVEREN !
COPY VOOR DE VOLGENDE GARNAEL ?
Graag . . . . uiterlijk maandagavond 18.00 uur.
Belangrijke telefoonnummers voorin !

47e jaargang nr 19/20
11 januari 1982

IN DE BAN VAN DE WINTER

Gegeven het gebruik dat het jaar tot 15 januari als nieuw mag worden aangemerkt, kunnen we u allen nog een voorspoedig 1982 toewensen en dat doen we dan ook van harte.
Uiteraard voor zover u niet op 1 januari in de Sterrenburg was, want daar werden redelijk wat lippen tegen wangen en handen gedrukt en daarna door de eigenaren ervan een redelijk getal aan nieuwjaarsdrankjes weggezet.

We hadden elkaar op 10 januari rond de sixes moeten ontmoeten 16 sixes hadden zich opgegeven voor dit festijn, edoch de keiharde velden werden te gevaarlijk geacht vooral voor de jongeren onder ons, dus terecht volgde afgelasting. Hopelijk is het slechts uitstel. Zo niet, dan is het wellicht mogelijk in april of mei weereens een familiehockeydag te organiseren: we ondergingen zoiets enkele malen een paar jaar geleden en alle deelnemers waren steeds wild enthousiast.

Nu we toch aan een strenge winter bezig zijn en onze schaatsen eindelijk eens kunnen slijten, hebben we u in dit nummer nog een ander winters hapje aan te bieden. Paul Citroen bereidde dat, gevolg gevend aan onze bede om copij. Ook het skiseizoen is nog lang niet om en we zijn nog niet allemaal experts op de latten: wellicht dus dat deze GARNAEL met sommigen van u naar Oostenrijk gaat !

Tot slot vragen we uw aandacht voor het in volle gang zijnde zaalhockeyprogramma, waarvan de wedstrijden voor de komende weekeinden hierna zijn vermeld.

=v.d.B.=

COPIJ
Voor de volgende GARNAEL uiterlijk maandag 1 februari 18.00 uur in de redactie-brievenbus. Blad in uw bus rond donderdag 4 februari.

Toernooien Toernooien Toernooien

Voor het Paastoernooi hebben we de toezeggingen van :
Dames Dunfermline (Sportschool uit Schotland)
Newton H.C. (Engeland)
North Kildare (Rep.Ierland)
Büderich (Duitsland)

Heren Newry Olympics (N.Ierland)
Spencer Wanderers (winnaars'81 - Engeland)
H.C. Bonn (Duitsland)

Er zijn nog onderhandelingen gaande met Chester Babbington (Kent-Engeland) Hudito, Kameleon en Voordaan.
De winnaressen'81 Southampton Women's H.C. hebben afgeschreven.Verder blijven we proberen alleen met nieuwe clubs of clubs die tenminste 1 of 2 jaar niet zijn geweest het Paastoernooi te spelen.

Uitnodigingen
H.C.Gemert Heren 4/5 hebben reeds ja gezegd
29/30 mei'82 Dames 3/4 tot 15 januari de gelegenheid te reageren bij toernooisecr. 13224 daarna wordt er afgeschreven !
Old Tauntonians Sportclub, Southampton,Engeland
27 t/m 30 aug'82 Dames-elftal inschrijfgeld f 450.-- reageren voor 10 febr. a.s. tel. 13224

SKI- VISIE

door P. Citroen.

Kunt U zich nog dat gevoel herinneren, dat U voor het eerst op ski's stond, dat vreemde gevoel, die hele lange schoenen, en je hoefde maar dàt te doen of ze stonden over elkaar en U daarbij in een potsierlijke houding.
Uw eerste schreden ofwel glijden was al even lachwekkend en als U dat in klasseverband deed, was menige duikeling van een ander of van Uzelf aanleiding tot vaak onbedaarlijk lachen.

Grootse inspanningen werden verricht om de "schneepflug" of het omhoog lopen met de ski's onder de knie te krijgen. En in feite begon hier eigenlijk al de selektie van lui, die dachten: "Ik zal dat varkentje wel even wassen", en anderen die braaf meededen en verder gewoon lol hadden. Wat hier vaak nog bij kwam was, dat in het algemeen de klassen erg groot waren, vaak zo'n 10 tot 15 man.

Normaal gesproken zat U bij Uw volgende wintersport in de volgende klas en begon het skiën steeds vastere vormen aan te nemen en als U niet iemand was die gelijk het bijltje erbij neer gooide, dan draaide U al lekker wat bochtjes en kwam de klas als een slangetje de hellingen af; skileraar voorop en de meest fanatieke meestal daar vlak achter en weer diegenen die wat minder begaafd waren of het wel geloofden achter in de staart, niet meer in staat om de juiste bewegingen van de skileraar te volgen. Want daar kwam het toch op aan om in feite precies zo te bewegen als de skileraar. En dan kon het toch wel eens gebeuren dat men zich stoorde aan diegenen, die onmiddellijk het kielzog van hun leermeester opzochten als deze tenminste niet zo verstandig was om regelmatig te rouleren.
Toch zat je te vaak midden in het slangetje en liet je het maar zo en dacht je uiteindelijk: "ik leer het toch wel".

U hoort me eigenlijk hardop pleiten voor privêles. Ach weet U, die skiklassen, dat is een brok gezelligheid op zich en velen onder U zijn d.m.v. deze vorm van skiën verknocht geraakt aan de wintersport.
's Middags tijdens de les de verrukkelijke onderbreking in een of andere skihut of pisterestaurant, waarbij men zich tegoed deed aan de glühwein of één of andere vruchtenjenever, al naar gelang de streek waarin men skiede.
Het kon zelfs gebeuren dat het een latertje werd en dat de afdaling die men nog voor de boeg had niets meer met skiën te maken had, maar even goed dikke pret en daar gaat het toch om, mits men de voorzichtigheid niet uit het oog verloor. Want met een blessure is het meestal uit met de pret. En over blessures wil ik het gewoon niet hebben, want dat onderwerp wordt meestal al breed uitgemeten als de winter weer voor de

deur staat. Dus dan maar geen privéles, even afgezien van het feit dat één les toch gauw ƒ 25,-- tot ƒ 35,-- kost. Het is net tot welk type U behoort. Wilt U snel en redelijk goed leren skiën, dan acht ik zeker per verblijf een aantal privélessen nuttig. Ook kan het zijn dat U zegt: "Ik doe iets fout, maar ik weet niet wat". Ook dan kan één of een paar privélessen U net over dat dode punt heen helpen, waardoor U het opeens weer helemaal ziet zitten en de kick beleeft opeens een sprong vooruit te hebben gemaakt. Of U bent diegene voor wie dat allemaal niet zo nodig hoeft en gezellig meeskiet in de klas en zegt: "Ik kom toch ook beneden". En daar gaat het nou net om. De één worstelt zich naar beneden, de ander valt meer naar beneden dan dat hij of zij skiet en weer een ander gaat te hard naar beneden, maar dan wel ongekontroleerd, stapt een tikkeltje nerveus uit de ski's en zegt: "Dat ging grandioos", maar denkt misschien heel wat anders. En toch is altijd weer duidelijk op de pisten te zien, dat een ieder zich inspant om weer beter te skiën dan het voorgaande seizoen. Natuurlijk zijn daar altijd de galante "wedelaars" en snelle "kurzschwingers", die het met de paplepel ingegoten kregen. En U zult zeggen, ja maar dat is alleen maar weggelegd voor zwitsers en oostenrijkers.

En toch zult U vreemd opkijken als bij die snelle jongens ook landgenoten zitten. Kijk, als wij de weinige keren dat we in Nederland natuurijs hebben en dan op de schaats in staat zijn messcherpe bochten te snijden, het ene been nonchalant over het ander zwaaien alsof het niets voorstelt zonder dat we daar nou keihard op geoefend hebben, dan begrijpt U ook wel, dat U door regelmatig oefenen in Uw ski-vakantie een heel eind kunt komen; het nadeel dat we echter hebben tegenover zwitsers, oostenrijkers en italianen is natuurlijk ten eerste dat zij het door frequenter te doen eerder de status van geoefend skiër hebben bereikt. Voorts is het een enorm voordeel als je in je eigen taal skionderricht krijgt.

En hier ligt naar mijn smaak "de" oorzaak waardoor de laaglander niet die geoefendheid bezit, die hij normaal gesproken een paar jaar later krijgt dan de zwitser, oostenrijker, italiaan of duitser, terwijl wij in het algemeen toch een taalgevoelig volkje zijn. Regelmatig ontgaan ons bepaalde aanwijzingen van de skileraar, hetzij door het zangerig schweizer-deutsch of door het duits van een Italiaanse skileraar, of dat men niet de moeite neemt om duits of engels te praten (tenslotte verstaan we dit het beste), omdat praktisch alles frans is, afgezien nog van de dialecten die de verschillende skileraren spreken.
Of doordat je je oefening deed en aangekomen bij de skileraar (meestal gleed je dan nog een stuk door) iets toegeroepen kreeg, wat dan sloeg op je houding, het bedienen van de stokken etc. waarna je knikte, je weer bij de groep voegde en dan van medeklasgenoten probeerde te weten te komen of het goed ging en zo niet wat dan fout was.
Ik wil hier alleen maar mee zeggen dat, als de nederlander ski-onderricht krijgt in zijn eigen taal, hij op hetzelfde niveau terechtkomt als dat van de zwitser, italiaan, oostenrijker, duitser of fransman, waarvan de meesten ook echt niet vaker dan 1 x per jaar 14 dagen of 3 weken naar de wintersport gaan. Natuurlijk blijven er nog zat lui over die regelmatig een weekendje wintersport doen: Akkoord, die mensen beschikken over technisch goed skiniveau. Blijft echter, dat goed nederlands ski-onderricht in het Alpengebied de nederlander ook op dat begeerde skipeil brengt. Ofwel de buitenlandse skileraar moet goed nederlands leren, of nederlanders moeten tot skileraar opgeleid worden, overigens wel met problemen van werkvergunning, huisvesting, tijdelijk werk (in Zwitserland in ieder geval erg moeilijk).

Het begeerde skipeil, wat is dat? of anders op welk peil skiet de gemiddelde Nederlandse wintersporter?
Wel, in het algemeen komt de Nederlandse wintersporter op de wat moeilijker hellingen techniek tekort; had men op de vlakke helling de zaak nog goed onder controle, zo blijkt de steilere helling en vooral de "buchelpiste", en dan bedoel ik flinke buchels, de grootste moeite op te leveren. Al datgene wat men tot nog toe geleerd heeft op skigebied gaat in die ogenblikken verloren.
Is de helling een beetje steil en vooral een beetje ijzig, dan wil men graag nog wel eens als een beginneling onderuit. Raakt men op de eerste buchel uit balans dan wil het nogal eens gebeuren dat men hotsend en klotsend en snelheid verhogend dwars over de piste gaat om vervolgens moe gestreden onderuit te gaan. Welnu om aan deze toch onprettige verrassingen het hoofd te bieden zal ik proberen in een systematisch overzicht in onze eigen taal duidelijk te maken hoe Uw bewegingen onder bepaalde omstandigheden op de pisten moeten zijn en wat er gebeurt als U de juiste bewegingen niet hanteert.

Alvorens een indeling te maken, wil ik het in een paar korte bewoordingen hebben over het materiaal waar U over beschikt of gaat beschikken. Verreweg het belangrijkste van Uw ski-uitrusting zijn Uw schoenen.
Hierover het volgende:

1. Net zoals met de gewone schoenen, merken zat. De skischoen moet U gewoon prettig zitten, dus niet te groot natuurlijk, niet te klein, niet knellen op het enkelgewricht (de één heeft nl. grotere "enkelknokkels" dan de ander). Er zijn schoenen die hieraan tegemoet komen door opvulling met schuim of lucht (de duurdere).
De schacht van de schoen niet te hoog (dit om het onderbeen soepel te kunnen blijven bewegen). Eén paar sokken is voldoende en dat hoeven beslist geen overdreven dikke sokken te zijn. Hoe meer kontakt de voet heeft met de schoen des te beter. Als een schoen te groot is en men doet drie paar sokken aan, dan staat de voetzool rond en is elk gevoel hoe de schoen staat, en dus ook de ski, weg!!!
Dus één paar sokken en dan in de lengte nog het liefst tot aan de knie (houdt de kuiten warm).

2. Hebt U geskied, zet de schoenen dan warm weg en liefst dicht, dat voorkomt dat U de volgende morgen in een ijskoude stijve schoen

stapt en vervolgens de grootste moeite heeft de sluitingen dicht te maken, waarbij U dan al doodmoe bent voordat U gaat skiën.

3. Hoe vast moeten de schoenen zitten?

De skisport is een sport waarbij U het warm zat kunt krijgen, dus als Uw voeten koud blijven, zitten Uw schoenen te strak en wordt de bloedsomloop belemmerd.
Zorg ervoor dat de wreefsluiting Uw hiel goed vastzet achter in Uw schoen. U controleert dit door Uw hiel op te tillen, terwijl U Uw tenen laat staan. Uw hiel mag niet loskomen van de schoenhak (Uw direkte besturing van Uw ski's). Hebt U verder nog een teensluiting, stel die dan zo, dat de tenen vrij kunnen bewegen en niet zo, dat Uw tenen krom getrokken worden. Uw voorvoet moet dus volkomen plat in Uw schoen kunnen staan.
En uiteraard Uw grote teen moet vrijblijven van de schoenneus. Een bijzonder pijnlijke situatie als Uw tenen steeds tegen Uw schoenneus stoten. Zet ook de scheensluiting niet te strak voor het skiën.
Als U moeite moet doen om Uw onderbeen steeds in de goede skihouding te dwingen, dan zitten ook deze sluitingen te strak. Het onderbeen moet een vrije slag kunnen maken in voor- en achterwaartse richting, de piste vereist dit; tenslotte zit Uw hiel (de direkte besturing) toch vast.
Nogmaals het zijn Uw schoenen die Uw skivakantie in hoge mate kunnen beïnvloeden.
Als U na het skiën nog een stuk moet lopen, gooi dan de wreefsluiting niet helemaal los, anders glijdt de voet naar voren en stoten Uw tenen weer tegen de schoenneus aan.
De ski-afstelling m.b.t. Uw persoon.
Dit gebeurt tegenwoordig aan de hand van moderne apparatuur. Uw knieomvang wordt gemeten en Uw gewicht wordt bepaald. Belangrijke faktoren voor de kracht, die U straks uitoefent op de voorsluiting en de hakautomaat van Uw ski. Maar tevens belangrijk is, en vergeet dit vooral niet te vermelden, of U een beginnende skiër bent dan wel een gevorderde. Want de werkelijke kracht die U uitoefent wordt tevens bepaald door Uw snelheid. Dat wil dus zeggen dat een blokkering van een lichtgewicht met een grote snelheid een grotere kracht uitoefent dan een zwaargewicht met een geringe snelheid.
Dus van een beginnende skiër, die nog geen snelheid ontwikkeld, moeten de bevestigingen lichter afgesteld staan dan zijn gewicht en knieomvang aangeven.
Zoniet, dan kan het gebeuren dat door geringe snelheid en traag vallen, de kracht, uitgeoefend op de bevestigingen, niet voldoende is om deze te openen met alle evt. gevolgen (verdraaiing, scheuring).

Laat op Uw ~~ski's~~ ~~rem~~metjes monteren. Het is een gevaarlijke zaak als U valt en Uw losgeraakte ski's blijven aan de vangriemen achter U aan slingeren. Een klap van een ski, waar ook, is bijzonder pijnlijk!
Dus remmetjes, geen vangriemen!

De ski's:
Ook hier veel merken en prima materiaal.
Men heeft tegenwoordig keuze uit:

Compact ski - Mid-ski - Alpine ski

Welke ski U ook kiest, het maakt in principe het skiën niet gemakkelijker. Daarmee bedoel ik, dat dezelfde techniek vereist is voor welk soort ski dan ook. Of dat nu een ski van ƒ 800,-- of van ƒ 300,-- is.
De verschillen in de soorten ski's zitten hoofdzakelijk in gebruikte materialen en flexabiliteit van de ski's (buiging etc.)
Skistokken:
In het algemeen geldt, dat als U de stok naast U in de sneeuw prikt, Uw onderarm horizontaal is, U zoudt zich met te grote of te kleine stokken makkelijk uit balans kunnen brengen.

Skikleding.
In principe kunt U overal in skiën, daar houdt de modewereld geen rekening mee. En omdat we toch wel modegevoelig zijn, bestaat op dit gebied een enorme uitmonstering van kleding, vanzelfsprekend in diverse prijsklassen. Dus U zoekt maar uit, waarvan U denkt dat het U het beste kleedt en het prachtigste zit.
De complete skipakken die gevoerd zijn, zijn behoorlijk warm, dus doe daar nog niet eens dikke truien onder aan. Meestal is een pully voldoende, tenzij het natuurlijk bitter koud met sneeuwjachten is, en dat komt vaker voor dan U denkt.
De broeken, of ze nu bij een compleet skipak horen of niet, zijn vaak uitgevoerd in stretch stof en sluiten direkt om de huid d.w.z. als het inderdaad koud is, en dat is het meestal in de ochtenduren, wordt die kou regelrecht via de broek op de huid overgebracht. Aanbevolen wordt hier een dunnen maillot onder te dragen en dat scheelt stukken.

Skibril.
Het hoeft geen betoog dat de zonnestraling in de bergen groter is dan bij ons in Nederland, want klimatologisch gezien zit U meestal boven de heiige laag, de laag waarin de verontreiniging zich opeen hoopt.
De reflectie van de zon op de sneeuw is dan ook bijzonder groot, uiteraard van versgevallen sneeuw het grootst.
Wilt U dan ook niet dat bij een paar zonnige dagen Uw ogen letsel oplopen, draag dan een zonnebril, een gewone zonnebril is reeds voldoende.
Er bestaan ook van die spiegelbrillen, waarvan U waarschijnlijk denkt: voor geen prijs zo'n bril ! Toch hebben deze brillen ook hun praktisch nut aangezien zij extra de direkte of indirekte zonnenstraling weerkaatsen en daardoor de ogen meer ongemoeid laten.
Verder zijn er tegenwoordig de dubbelglazige skibrillen, die voorkomen dat in slechtweer condities de bril beslaat, uiteraard zeer praktisch.

Welnu, we hebben thans in grote lijnen de ski-uitrusting doorgenomen en ik herhaal nogeens: denk erom, Uw schoenen zijn verreweg het belangrijkst,

staar U niet blind op de fraai uitgevoerde ski-beschildering; op elke ski leert U skiën en dat is met schoenen niet het geval!!!

Nu dan het skiën.
Hieronder versta ik de techniek die nodig is om de ski's onder alle omstandigheden de baas te blijven.
Er worden in de skilanden regelmatig congressen belegd, waarop de laatste ontwikkelingen op het gebied van skiën behandeld worden en waarmee dan elk seizoen weer gestart wordt en het te behandelen ski-onderricht hetzij enigszins gewijzigd dan wel aangepast is.
Toch blijft het basispakket vaak ongewijzigd en zijn de nieuwe technieken vaak varianten op een reeds degelijk bewezen techniek en hebben meestal dan ook nog betrekking op zeer geoefende skipatronen (bijv. belastingwisselingstechnieken, springtechnieken, schaatstechnieken etc.).

Maar U zoudt met de basistechnieken als beginneling uit de voeten moeten kunnen.
En U, als gevorderde, zou met de basistechnieken eigenlijk toch al het zgn. "parallelschwingen" moeten beheersen.
En natuurlijk zijn er zat nederlanders, die dat ook inderdaad kunnen, maar dat zijn ook vaak mensen, die als kind al met hun ouders de wintersport beoefenden en spelenderwijs dat niveau gehaald hebben. Maar er zijn er velen en velen meer, die al jaren skiën en dolgraag het "parallelschwingen" onder de knie willen krijgen, die nog steeds voor de bocht de ski's openen en na de bocht weer sluiten en het moeten laten afweten als de helling wat steiler wordt.
Juist voor deze mensen en uiteraard voor de beginnenden onder U, ben ik zo vrij om te stellen dat er aan die basistechniek toch wat schort, waardoor het skipeil van de nederlander een bepaalde hoogte haalt en daar in het algemeen niet bovenuit wil groeien.
Ik heb in het begin reeds gezegd dat communicatiegebrek al een grote spelbreker is in het ski-onderricht. Was dat niet zo, dan was U nog een heel eind gekomen. Maar omdat in de basistechniek naar mijn mening iets tegenstrijdigs zit, raakt U uiteindelijk in het slob.

Waar draait het letterlijk en figuurlijk om?
Laten we beginnen met het allereerste begin. U leert vlak lopen op de ski's, krijgt gymnastiek op de ski's en leert een hellinkje oplopen.
Dan leert U stoppen met de ski's d.m.v. de sneeuwploeg. Als we het stoppen onder de knie hebben, gaan we in diezelfde sneeuwploeg bochten maken. En hier ligt al de oorzaak eigenlijk, waardoor U later zoveel problemen krijgt met dat parallelskiën. Want waar bent U mee bezig, wat doet U precies bij dat bochten draaien?
Uw gewichtsverdeling op de ski's is thans: Uw totale gewicht op de laagste ski de zgn. "dalski" en als U de piste breed nam, had U al moeite om die bocht te draaien, waarbij U het gewicht volledig overhevelde naar de andere ski, die op dat moment dalski werd.
En dit waren eigenlijk Uw eerste echte schreden op skigebied, waardoor U in staat was om een eenvoudig afdalinkje te maken.

Wel, dat beurtelings belasten van die dalski, dat zet zich bij Uw voortschrijdende ontwikkeling op skigebied steeds vaster in Uw skibewegingen.
Als U wat geoefender wordt en U gaat niet meer in sneeuwploeg naar beneden, en U houdt de ski's al naast elkaar, (alleen voor de bocht gebruikt U nog een soort sneeuwploeg) is het al een gewoonte geworden om de zgn.bergski (de bovenste) opzij te schuiven, Uw gewicht op deze ski over te hevelen en daarna, na de bocht, Uw onbelaste ski bij te trekken. En dat openen en bijsluiten gaat op den duur steeds gemakkelijker.
Hoewel het vaak gebeurde, dat U met Uw hele gewicht, na de bocht, de dalski te veel belastte, Uw zwaartepunt lag bv. zelfs nog lager dan de dalski. Dat kwam doordat Uw achterwerk op de dalski zo heerlijk doorzwaaide en U kwam bergopwaarts onmiddellijk tot stilstand om vervolgens achteruit te glijden met de potsierlijke gevolgen van dien.
Behalve dat het technisch onjuist is om steeds maar één been te belasten bij het draaien, is het bovendien nog vermoeiend ook.
Hoe dan?
Hoe krijgen we nu dat gevoel dat de ski's als vanzelf omglijden en voorts bijelkaar blijven?
Probeert U deze oefening eens?
1. U zoekt een glooiende helling op, voldoende lang om de oefening te herhalen. U glijdt met het gewicht op beide ski's naar beneden in de zgn. "Fall-linie", (de kortste weg tussen het hoogste punt en het laagste punt), U staat rechtop (dus niet voorover met de bips naar achteren) en staat daarbij verend in de knieën,waarbij de onderbenen een scherpe hoek maken met de ski's, U heeft, doordat de ski's door deze hoek op de sneeuw drukt, de beste controle over Uw ski's (eigenlijk in alle situaties). De stokken heeft U losjes naast U schuin naar achteren. Dit is de zgn. "Vorlage-houding". U begint snelheid te krijgen (niet teveel) en we gaan nu proberen met de ski's parallel met het maken van een linker- of rechterbocht, tot stilstand te komen.
U zet de handeling voorlopig als volgt in: (bij een rechterbocht) U veert nog iets verder door in de knieën, tegelijkertijd schuift U Uw rechterknie iets naar voren en zoekt Uw linkerknie steun in Uw rechterknieholte. U brengt de rechterstok, en daardoor de rechterschouder, iets voor de linkerschouder, Uw hele lichaam staat nu, terwijl U Uw ski's vlak op de sneeuw houdt, iets uit het lood (als U dit thuis oefent, stilstaand, hebt U de neiging om naar rechts te vallen) terwijl Uw rechterstok steun zoekt, U tikt aan, oefent druk uit vanuit Uw gebogen knieën met Uw rechterschoen tegen Uw linker en U laat daarbij de ski's vlak omglijden. U zult niet omvallen, want juist doordat U uit het lood bent voor de bocht, glijden de ski's makkelijker (let wel, vlak) om in de rechtse richting waarbij U door de gedraaide richting van de ski's, weer in het lood, d.w.z. weer met Uw zwaartepunt boven de ski's, terecht komt. Tijdens het uitvoeren van deze rechter curve laat U de rechter schouder voor en U komt tot stilstand. U herhaalt de oefening, maar dan voor een linkerbocht, d.w.z. linkerski naar voren, rechterknie steunt linkerknieholte, linkerstok en schouder voor, en U oefent lichte druk uit vanuit Uw vlakke linker tegen de vlakke rechterschoen en houdt ze in de bocht vlak. Beurtelings oefent U dit de hele helling.

Als U dit goed onder de knie hebt, kunt U met vertrouwen meer snelheid maken, om dan via de voorgeschreven handelingen tot stilstand te komen. U zult dan merken, nadat U de curve vlak bent ingegaan door U hogere snelheid, thans ook de kanten van de ski's gaat gebruiken om tot stilstand te komen. U houdt echter Uw knieholte gesteund door Uw andere knie en alleen door die heen en weer te bewegen, en niets anders, bepaalt U of de ski's vlak of gekant staan. En om die kniebeweging goed onder controle te krijgen komen we tot de volgende oefening.

2. De zgn. Treppen-schritt en Hellingproef
U zoekt een steiler stuk helling met een lengte van + 10 meter. U klimt met de ski's naar boven. U kant daarbij de ski's in de sneeuw. Bij dat naar boven klimmen houdt U Uw schouder en stok van de bovenste ski iets naar voren, waarbij U de juiste balans op de ski's heeft. U kunt daardoor ook gemakkelijk op de bovenste ski staan. En het ene been raakt niet vermoeider dan het andere. Bovengekomen blijven we met ski's in dezelfde richting staan (dus haaks op de fall-linie), U staat weer rechtop, verend in de knieën en U schuift de bergski naar voren; ski's onder controle doordat U ze door de zg. Vorlagehouding op de sneeuw drukt. Bergschouder en stok ook iets naar voren. U hebt Uw gewicht gewoon weer op beide ski's, U kunt gemakkelijk naar beneden kijken, Uw balans is nl. goed en U staat gekant tegen de helling, doordat Uw knieën naar de helling wijzen en U steunt op Uw bergstok.
Voorzichtig brengen we nu alleen de knieën naar buiten (dus van de helling af) en de ski's gaan op het moment de ze vlak komen te staan, glijden, daarbij houdt U Uw knieholte gesteund en oefent U lichte druk uit vanuit Uw bergschoen op Uw dalschoen, U voorkomt hiermee dat de dalski van de bergski wegglijdt en U daarbij in spreidstand komt te staan. Met Uw "vorlage houding" houdt U de ski's haaks op de "fall-linie". U glijdt nu zijwaarts naar beneden en U kant weer, stopt het glijden dus door de knieën weer richting helling te brengen en U oefent deze stop-glij beweging tot beneden aan toe en klimt weer naar boven en U oefent nu met de ski's 180° gedraaid. Bepaald geen gemakkelijke oefening en knap vermoeiend, maar het geeft U wel de feeling en voldoening dat Uw ski's door nauwelijks zichtbare handelingen, een stuk gehoorzamer blijken te zijn dan voorheen.

Uit bovenstaande oefeningen blijkt duidelijk, dat men het lichaamsgewicht over beide ski's verdeelt. Dat heeft tevens als voordeel, dat, als U uit balans raakt, U sneller kunt corrigeren, terwijl dat skieënd op één ski niet lukt.
Als U deze beide oefeningen voldoende gedaan hebt, gaan we een rechterbocht gevolgd door een linkerbocht beschouwen.
We weten nu hoe we beide bochten maken, rest ons alleen nog om een goede verbinding te leggen tussen de bochten. Dat zal geen problemen geven als de bochten ver genoeg uitelkaar liggen.
U bent na de rechterbocht, we nemen aan dat de helling niet te steil is, weer met Uw zwaartepunt boven de ski's, echter, omdat U thans de helling dwars oversteekt, U traverseert, blijft Uw rechterknie iets voor en daardoor ook Uw schouder en stok. Het is dus net alsof U op dat steile hellinkje stond. Alleen glijdt U nu en U ondersteunt Uw rechterbeen weer met Uw linkerknie.
Nu komt het moment, dat belangrijke ogenblik, dat U Uw traverse gemaakt hebt en besluit de linkerbocht in te zetten. Hoe doen we dit goed en wat gaat er vaak fout. U bent uiteraard in de "vorlage"-houding en U zakt weer iets door de knieën. U brengt het zwaartepunt weer iets buiten de ski's, een linkerbocht, dus naar links, daar is maar heel weinig voor nodig. Uw linkerschouder komt nu iets naar voren en tegelijkertijd ook Uw linkerski, Uw rechterknie zoekt steun in de knieholte van de linkerknie. U tikt met Uw linkerstok aan, het moment waarop U de bocht inzet blijven Uw ski's weer vlak en die houdt U vlak doordat U Uw knieën wel boven Uw ski's houdt, weer net zo als op dat hellinkje toen U zich liet glijden.
Doordat U Uw knieën boven Uw ski's houdt, staan Uw knieen daardoor iets naar buiten t.o.v. Uw lichaam.
Als dit allemaal goed uitgevoerd wordt, en dit vereist natuurlijk oefening, glijden Uw ski's, praktisch zonder druk van Uw voeten, parallel in de gewenste richting. U glijdt door de "Vallinie" heen om daarna weer met Uw gewicht in het zwaartepunt van de ski's te komen en thans blijft Uw linker schouder, stok en ski iets voor, tot de volgende bocht.
Typische fouten bij het bochtenwerk zijn:
1. Men brengt het lichaamsgewicht naar de verkeerde kant. Dus als we een linkerbocht nemen, gaat men het gewicht naar rechts brengen en belast hierdoor de ski die de buitenbocht neemt teveel. Met deze gewichtsverdeling moet men, als we deze ski vlak door de bocht willen sturen, de zgn. "uitstem-beweging" maken, waarbij de ski's dus onder een hoek t.o.v. elkaar komen te staan. De buitenste belast en de binnenste praktisch onbelast.
2. Vaak gebeurt het nu, dat die buitenste ski in de bocht niet vlak gehouden wordt en dus spoort op het moment, dat U dat niet kan hebben! Want U staat precies in de vallinie en U maakt onmidellijk snelheid, geraakt uit de vorlagehouding, Uw ski's skieën met U. Lukt het U alsnog de ski te dwingen de bocht te nemen dan kost U dat veel kracht, U staat daarbij zwaar op de zgn. dalski en het bijsluiten van de bergski lukt dan niet. Uw hele uitgangshouding is weg. Vaak draait U door, doordat Uw dalschouder voorstaat.
Nu we geleerd hebben twee bochten te maken met daartussen een oversteek (traverse), kunnen we natuurlijk ook bochten maken met een kleinere traverse. Omdat dit snelheid verhogend werkt en we toch gecontroleerd willen blijven skiën, zorgen we dat we in de uitloop van elke bocht de ski's kanten. Dit door de knieën bergwaarts te sturen, net zoals U dat deed op dat hellinkje; Uw ski's schrapen en Uw snelheid vermindert. Naarmate Uw snelheid hoger ligt mag U, nadat U de bocht vlak bent ingezet, eerder kanten.
U ziet, dat steeds dezelfde bewegingen voorkomen en daarbij opgemerkt moet worden dat U Uw lichaam uitsluitend gebruikt voor het verplaatsen van het zwaartepunt. Alleen Uw knieën voeren linkse en rechtse bewegingen uit. U mag uw lichaam NIET draaien.

Uw lichaam maakt door de vering in de knieën alleen een op en neer gaande beweging.

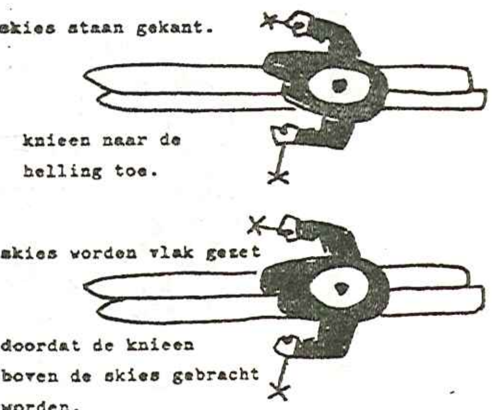
Al met al hebt U thans de ingrediënten in huis om een wat zwaardere piste te proberen, bv. een "buchelpiste". Zoek niet gelijk de moeilijkste uit, probeer bij datgene wat U zich eigen gaat maken, Uw snelheid te temporiseren, anders gebeurt het toch nog dat U in een soort "cake-walk" terecht komt. Tracht zoveel mogelijk bobbel na bobbel (liefst niet er over, maar er langs) te pakken, blijf diep in de knieën, des te beter is Uw remvermogen. Vang ook de bobbels in Uw knieën op, blijf in de vorlage-houding, dat geeft de beste controle over de ski's.
En zorg er voor dat Uw skikanten goed scherp zijn.

Ik zou zeggen voor diegenen die weer op wintersport gaan:
Probeer het eens uit en: "Hals und Beinbruch".

tekening 1

HELLINGPROEF

vallijn



skies staan gekant.

knieen naar de helling toe.

skies worden vlak gezet

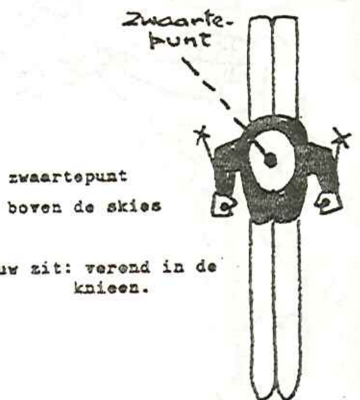
doordat de knieen boven de skies gebracht worden.

ondersteun u zoveel mogelijk met de 'bergstok'

Stel.dat u op uw dalstok leunt en uw skies glijden er tegenaan.........

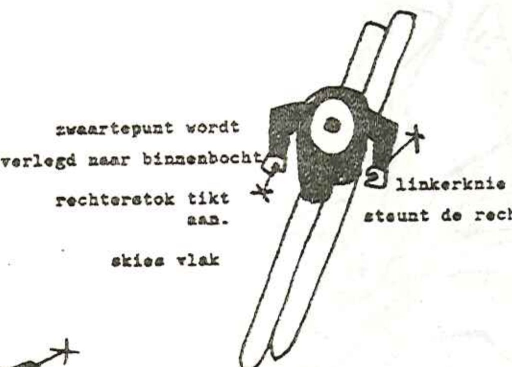
tekening 2

GLIJDEN TOT STOP



zwaartepunt boven de skies

uw zit: verend in de knieen.

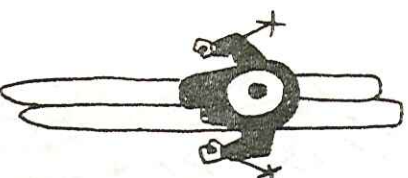


zwaartepunt wordt verlegd naar binnenbocht

rechterstok tikt aan.

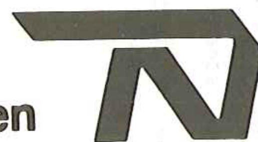
skies vlak

linkerknie steunt de rechter



u glijdt in deze houding door totdat u haaks op de vallijn staat en vanzelf tot stilstand komt.

voor
fair
play
in
verzekeringen...



Nationale-Nederlanden

ZAALHOCKEY PROGRAMMA SENIOREN
Hier volgt een deel van het resterende programma. In het volgende nummer wordt het vervolgd.

Heren 1:
Zaterdag 16 januari Vespohal Nw.Vennep
20.45 Kikkers; 21.30 Reigers
Zaterdag 23 januari De Opgang te Hoorn
18.00 Purmerend; 18.45 Kikkers
Zondag 7 februari Hoornse Vaart te Alkmaar
19.45 Heerhugowaard; 20.30 Hoorn

Heren 2: 17 januari Bijlmerhal te Amsterdam Bijlmermeer
Zondag 18.30 uur Bloemendaal 2; 21.30 FIT 2
Zondag : 31 januari Kemphaan te amstelveen
18.45 Bloemendaal 2; 21.00 Randwijck 5

Heren 3
Zondag 24 januari Kemphaan te Amstelveen
19.30 Bennebroek 3; 21.00 Amsterdam 4
Zaterdag 6 februari Spaarnehal te Haarlem Schalkwijk
18.30 VVV 2; 21.30 Randwijck 8

Dames 1:
Zaterdag 16 januari Vespohal te Nieuw Vennep
14.00 Pinoké
Zondag 17 januari HDM-hal te Den Haag
15.30 HGC
Zondag 31 januari Zanderij te Bussem
18.00 Gooische
Zaterdag 6 februari VU hal te Amstelveen
12.00 Hilversum
Zondag 7 februari HDM-hal te Den Haag
14.00 HDM

Dames 2 :
Zondag 17 januari Ookmeerhal te Amsterdam
18.30 Pinoké 2 ; 20.45 Amsterdam 2.
Zaterdag 30 januari Kemphaan te Amstelveen
19.45 FIT 2; 21.15 Amsterdam 2

Dames 3:
Zondag 17 januari Kinheim te Beverwijk
18.00 Scheybeeck 3; 19.30 HBS 3
Zaterdag 30 januari Kennemerhal 2 te Haarlem
19.45 Scheybeeck 3; 22.00 HBS 3

TRAINING ZAALHOCKEY DAMES
In verband met de wedstrijden van dames 1 op zaterdagmiddag worden de trainingstijden iets gewijzigd.
DAMES 1 traint a.s. zaterdag van 11 tot 12 uur in de Van Pageehal en vertrekt vandaar naar de wedstrijd.

DAMES 2 en 3 trainen op deze zaterdag van 10 tot 11 uur.
Het moet me wel even van het hart dat de opkomst op de trainingsuren zonder meer slecht te noemen is. Vooral de dames van het derde team laten het volledig afweten.ZHC heeft een hoop onkosten gemaakt voor het zaalhockey en het zou dan ook prettig zijn als de dames laten merken dat zij dit waarderen door te komen trainen.

Thea van Hemert

Zaalhockey programma junioren

Jongens A
Zaterdag 30 januari Spaarnehal Haarlem
Eerste wedstrijd om 16.30 uur Zandvoort heeft zaaldienst
Vertrek van de Tol om 15.30 uur
Coach P. Cliteur tel. 15721
Zondag 7 februari zijn de laatste wedstrijden in de Sporthal IJmuiden Oost.
Eerste wedstrijd 18.30 uur
Vertrek van de Tol om 17.30 uur.

Jongens B
Zondag 17 januari Escapade-Sporthal te Amstelveen (bij hockeyclub HIC)
Eerste wedstrijd om 15 uur
Vertrek van de Tol om 14 uur
Coach B.Cornet tel 023-243855
Zondag 7 februari VU-hal Amstelveen
Eerste wedstrijd 14.30 uur
Vertrek van de Tol om 13.30 uur
Zaterdag 20 februari zijn jullie laatste wedstrijden in de Beyneshal Stationsplein Haarlem.
Zandvoort heeft zaaldienst vanaf 13 uur
Eerste wedstrijd om 13 uur Jullie gaan met de trein
Vertrek van Station Zandvoort met de trein van 12.27 uur.
Kom op tijd.om een kaartje te kunnen kopen!

Meisjes A
Zondag 24 januari Sporthal Beverwijk
Eerste wedstrijd 13.45 uur
Vertrek van de Tol om 12.30 uur
Coach H.Lindeman tel. 13224
Zaterdag 13 februari Vespohal Nieuw Vennep
Eerste wedstrijd 14 uur
Vertrek van de Tol om 12.45 uur
Zondag 28 februari zijn de laatste wedstrijden in de Sporthal De Scheg te Uithoorn
Eerste wedstrijd om 18.15 uur
Vertrek van de Tol om 17 uur

Meisjes B
Zondag 17 januari Verheyhal Amsterdam Oost
Eerste wedstrijd 11.45 uur
Vertrek van de Tol om 10.30 uur
Coach T.Polman tel. 13087
Zondag 14 februari Brediushal Zaanstraat A'dam (W)

Eerste wedstrijd om 15.45 uur
Vertrek van de Tol om 14.30 uur
Zondag 28 februari zijn de laatste wedstrijden in de VU-hal te Amstelveen
Eerste wedstrijd 15.15 uur
Vertrek van de Tol om 14.15 uur

JEUGDKANTJES JEUGDKANTJES JEUGDKANTJES

Meisjes C
Zaterdag 23 januari in VU-hal Amstelveen
Eerste wedstrijd 11.30 uur
Vertrek van de Tol 10.30 uur
Coach Hr.Ruigrok tel. 023-273270
Zondag 7 februari Twistvliedhal te Mijdrecht
Eerste wedstrijd om 11.45 uur
Vertrek van de Tol om 10.30 uur
Zondag 28 februari zijn jullie laatste wedstrijden in de Escapade-sporthal Amstelveen (bij hockeyclub HIC)
Eerste wedstrijd 15 uur
Vertrek van de Tol om 14 uur

ASPIRANTEN NIEUWS ASPIRANTEN NIEUWS ASPIRANTEN NIEUWS

Hallo allemaal,

Fijne vakantie gehad zeker, ijs en sneeuw in het eerste deel van de kerstvakantie en nu weer op de schaatsen. Geniet er maar van, maar.. we verwachten wel woensdag 13 jan. van 2-3 uur de jongens in de van Pageehal.
Woensdag 20 jan. de meisjes van 3-4 uur
Woensdag 27 jan. zijn de jongens weer aan de beurt van 2-3 uur.
Daarna hopen we weer veldhockey te kunnen spelen.
De volgende Garnael kunnen jullie over 2 of 3 weken in de bus verwachten.

Trainingstijden voor de junioren in de van Pagée-hal
woensdag 13 januari
meisjes C 3-4 uur
jongens B 4-5 uur
maandag 18 januari
jongens B 4-5 uur
jongens A 5-6 uur
woensdag 20 januari
meisjes C 4-5 uur
woensdag 27 januari
meisjes C 3-4 uur
jongens B 4-5 uur

MINI BABBELS MINI BABBELS MINI BABBELS

Hallo jongens en meisjes,
Allemaal nog een heel gelukkig en sportief 1982. Een aantal minies heb ik al in de sporthal gezien, laten we hopen dat diegenen die nog niet zijn geweest de eerstvolgende keer ook kunnen komen.
Op woensdag 20 januari a.s. is er voor jullie weer zaalhockey in de Van Pageehal, vanaf 2 uur.
Het trainen in de zaal heeft trouwens goed geholpen, want meisjes E1 heeft op 30 december de tweede plaats behaald in het Haarlem zaalhockey tournooi. Heel erg goed hoor. De finale was heel erg spannend tegen Rood Wit E1.Het werd zelfs 2-2 en toen moesten ze strafslagen nemen en daar was Rood Wit wat gelukkiger mee. Toch erg goed gedaan. Alle ouders bedankt voor Uw aanmoedigingen, want dat hadden de meisjes in de finale echt nodig.
Het verdere wedstrijdprogramma is nog niet bekend, want zoals het nu is blijven we voorlopig eerst maar schaatsen. Zo gauw we wat weten, zullen we het jullie vertellen.Allemaal veel plezier op het ijs en doe maar wel voorzichtig. Tot ziens in de zaal,

Mevr.van Hemert